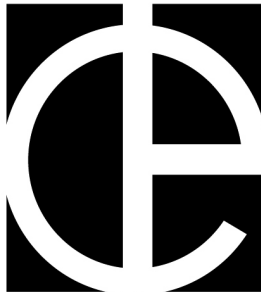


Petit manuel anti-prises de tête

Réussir et vivre
dans la bonne humeur

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

■ Christophe Lunacek
Jean Rambaud

Petit manuel anti-prises de tête

Réussir et vivre
dans la bonne humeur

Postface de Michael Apter



InterEditions

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :
<http://www.intereditions.com>

Illustrations de couverture : Franck Boston/Shutterstock.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, Paris, 2014
ISBN 978-2-7296-1381-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction	1
<i>Prise de tête ? Retrouvez votre « bonne » humeur grâce à la méthode Apter</i>	
LE PETIT MANUEL	
<i>Pour en finir avec les prises de tête</i>	3
Bonne nouvelle : quand une façon d'être est désagréable, il y a 7 autres possibilités agréables qui attendent !	
1. « TOUS OCTOPOLAIRES » !	5
<i>Il y a 8 façons de vivre une situation : la prise de tête arrive quand nous restons figés sur la mauvaise</i>	
2. BIENVENUE DANS UN MONDE OÙ LES NŒUDS SE DÉFONT	25
<i>Mais oui, changer dans la bonne humeur est possible</i>	
3. NOTRE CLÉ, LA MÉTHODE APTER	35
<i>Entrée en scène de la Théorie du Renversement</i>	
4. RETROUVEZ VOTRE « BONNE HUMEUR » !	55
<i>Et le plaisir d'agir, d'être, de réussir...</i>	
5. LES CINQ MOMENTS CLÉS DE LA MÉTHODE APTER	85
<i>Exemples de cas et leur solution, au bureau, en famille, en couple, au bar...</i>	

BONUS	
<i>Prise de tête, émotions et stress</i>	129
Un aperçu de ce que vous pouvez faire de vos prises de tête émotionnelles avec la méthode Apter	
6. QUAND LES ÉMOTIONS S'EN MÊLENT : LA VÉRITÉ SUR LE STRESS	131
<i>La méthode Apter nous apprend à rééquilibrer les tensions pour que nos émotions, grands capitaines de nos vies, restent agréables</i>	
7. SIX TECHNIQUES ILLUSTRÉES POUR VOUS LANCER	151
JOKER	
<i>Faites-vous du sport ? Recherchez-vous la performance ?</i>	161
Et puis aussi un joker, car une chose est sûre, si vous vous prenez la tête, la performance ne sera pas au rendez-vous, que ce soit au bureau ou la raquette à la main	
8. ÊTES-VOUS UN CHAMPION DE L'INTELLIGENCE MOTIVATIONNELLE ?	163
<i>Développez votre adaptabilité en tous lieux et dites adieu aux prises de tête</i>	
9. LA PRISE DE TÊTE, C'EST SPORTIF !	169
<i>Et la méthode Apter, olympique !</i>	
ÉPILOGUE	
<i>Fallait-il vous dire cela plus tôt ?</i>	195
POSTFACE DE MICHAEL APTER	
<i>Il est toujours possible de faire quelque chose d'autre</i>	201
Remerciements	205
Comment aller plus loin avec la méthode Apter ?	207
Bibliographie	209
Table des matières	213

Introduction

*Prise de tête ? Retrouvez
votre « bonne » humeur
grâce à la méthode Apter*

SE PRENDRE LA TÊTE, C'EST ÊTRE EN CONTRADICTION avec nous-même ou avec les autres avec le sentiment que nous n'y pouvons rien ou pas grand-chose. Cela se traduit par une forme de mauvaise humeur générale qui nous empêche de vivre normalement ou de nous concentrer, voire de dormir.

*Une prise de tête, c'est
un peu comme un
grand écart ...*

*Mais ça
fait mal à
la tête !*



Prise de tête

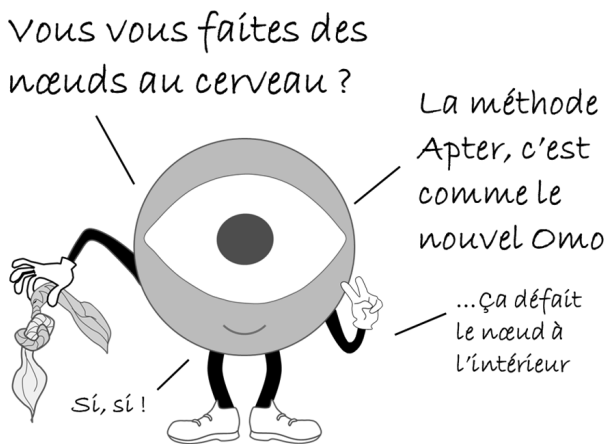
Dans ce livre, vous apprendrez à vous en sortir de façon à la fois surprenante et simple : vous n'êtes pas « comme

ça », c'est **votre humeur du moment qui détermine votre perception des choses**. La « bonne » humeur est au bout de sa lecture. Vous y apprendrez en effet que derrière chaque humeur ou état d'esprit, se cache **un état mental régi par des motivations, des désirs**, des valeurs et des sensations propres.

En apprenant à reconnaître dans quel état mental vous êtes, vous deviendrez capable de diriger vos désirs dans des directions plus adaptées à ce qui vous arrive.

Alors profitez-en ! Et pour vous faciliter les choses, nous avons agrémenté votre parcours d'exemples issus de faits réels, d'exercices pratiques et de quelques dessins.

Ne tardez pas plus longtemps, découvrez le monde d'Apter et soyez assurés que, à l'issue de ce livre, vous ne verrez plus jamais les choses qui vous arrivent de la même façon...



Le petit manuel

POUR EN FINIR AVEC LES PRISES DE TÊTE

*Bonne nouvelle : quand une façon d'être
est désagréable, il y a 7 autres possibilités
agréables qui attendent !*



Monsieur Regard et ses huit façons d'être

1

« TOUS OCTOPOLAIRES » !

Il y a 8 façons de vivre une situation : la prise de tête arrive quand nous restons figés sur la mauvaise

Scène de ménage

Vous êtes dans le métro et pressée de rentrer chez vous où votre fiancé vous attend avec un bon dîner. Un musicien ambulant monte dans le wagon et entame le *Boléro* de Ravel. D'ordinaire, vous adorez ce morceau. Ce n'est pas mal joué, mais vous vous sentez prise d'une sorte d'agacement. Le rythme lancinant de la musique n'arrange pas les choses et vous comptez les secondes en attendant que le musicien s'arrête. Vous pensez : *Comment ce morceau, que j'aime tant d'habitude, peut-il soudain m'être insupportable ?* Vous parvenez à destination et l'air frais vous remet de bonne humeur ; même le chemin de la gare, habituellement si sinistre, retrouve un certain charme. Tiens, vous n'aviez guère prêté attention par le passé à tous ces balcons fleuris. À votre arrivée, votre fiancé vous interpelle gaiement depuis la salle de bain : « Tu es passée chez le japonais ? J'ai faim, moi... »

Oh, comme vous pouvez le détester dans ces moments-là ! Il devait s'occuper du dîner et s'est précipité sous la douche,

bien content de se décharger de la corvée sur vous. Vous êtes furieuse. Vous lui criez : « Si tu as faim, tu n'as qu'à y aller toi-même ! »

Après le *Boléro* honni, la rue aux charmes cachés, voilà maintenant l'amour vache. Trois bonnes raisons de vous servir un bon verre de vin, en espérant qu'il ne se mette pas lui aussi à vous jouer des tours. Vous vous détendez peu à peu et vous étonnez de la violence de votre colère. Que vous adoriez ou détestiez Ravel, après tout, peu importe. Mais que vous soyez capable de haïr votre compagnon autant que vous l'aimez ? Ces sentiments contradictoires sont-ils une base solide et saine pour engager votre avenir avec lui, ou elle ?

Cette petite histoire imaginaire, racontée au féminin mais qui se vit aussi bien au masculin, illustre le problème de tous ces dilemmes quotidiens qui nous contrarient souvent, et nous gâchent la vie parfois. Elle soulève trois questions : pourquoi une même situation peut-elle être perçue de façons aussi contradictoires ? Pourquoi ces contradictions débouchent-elles sur des prises de tête ? Comment y échapper ?

GARE À LA LOGIQUE « SOIT..., SOIT..., DONC... »

Le problème vient de ce que nous nous enfermons dans une logique « soit..., soit... » : *soit* j'aime le *Boléro* de Ravel, *soit* je ne l'aime pas ; *soit* l'être cher est quelqu'un de bien, *soit* il ne l'est pas. La prise de tête commence avec les conséquences qui en découlent : s'il est quelqu'un de bien, il ne devrait pas me faire ce genre de coup à répétition ; mais il le fait. S'il n'est pas quelqu'un de bien, je ne devrais pas rester avec lui ; or je l'aime. Et nous voilà dans l'impasse.

La logique du « soit..., soit... » débouche sur un « donc... », qui la bloque. Pour y échapper, il faut stopper le processus du « donc » et, examiner l'alternative de départ sous l'angle des désirs qui la rendent contradictoire.

Exercice – Repérer les désirs contradictoires

Commençons par les repérer dans la petite histoire imaginaire qui nous occupe. À votre avis, dans le tableau ci-dessous, quelle est pour chaque étape la direction dans laquelle est orienté le désir, et quel est le désir opposé qui est alors ignoré ?

Pour vous mettre sur de bons rails, nous vous proposons les 8 désirs en 4 paires de désirs opposés notés a1-a2, ..., d1-d2 :

a1 : Atteindre un but

a2 : Vibrer du plaisir de l'instant

b1 : Faire comme il faut

b2 : S'opposer

c1 : Gagner, dominer

c2 : Prendre soin

d1 : Défendre son intérêt

d2 : Défendre l'intérêt d'autrui

Repérer les désirs contradictoires

Situations	Désirs satisfaits	Désirs ignorés
1. Vous êtes dans le métro et pressé(e) d'arriver.		
2. Le morceau de Ravel vous agace, vous voudriez que le musicien cesse de jouer.		
3. Pourtant vous ne dites rien.		
4. Dehors, vous vous sentez soulagé(e).		
5. Vous appréciez de marcher dans cette rue qui vous semble agréable.		
6. Chez vous, la question de votre conjoint vous met hors de vous.		
7. Vous ne vous contentez pas et lui dites votre façon de penser.		
8. Puis vous vous détendez avec un verre de vin.		

Les réponses vous sont proposées page 8.

Êtes-vous arrivé à ceci ?

Situations	Désir satisfait	Désir ignoré
1. Vous êtes dans le métro et pressé(e) d'arriver.	Atteindre un but (Frustré)	Vibrer
2. Le morceau de Ravel vous agace, vous voudriez que le musicien cesse de jouer.	Atteindre un but (Frustré)	Vibrer
3. Pourtant vous ne dites rien.	S'intégrer (Frustré)	S'opposer
4. Dehors, vous vous sentez soulagé(e).	Atteindre un but (Satisfait)	Vibrer
5. Vous aimez marcher dans cette rue qui vous semble agréable.	Vibrer (Satisfait)	Atteindre un but
6. Chez vous, la question de votre conjoint vous met hors de vous.	Atteindre un but (Frustré)	Vibrer
7. Vous ne vous contentez pas et dites à votre ami(e) votre façon de penser.	S'opposer (Satisfait)	S'intégrer
8. Puis vous vous détendez avec un verre de vin.	Atteindre un but (Satisfait)	Vibrer

DANS QUELS ÉTATS J'ERRE ? DÉSIR, ÉTAT MENTAL ET PRISE DE TÊTE

Il y a de quoi être troublé : non seulement nos désirs changent, mais parfois même de manière radicale, voire opposée. Par exemple : d'habitude, vous aimez le morceau de Ravel et là non. Pourquoi ?

Sans doute parce que d'habitude, vous n'attendez sans doute pas avec impatience qu'il finisse. Ce qui est le cas ici, dans le métro. Ce n'est donc pas le morceau de Ravel qui soudain n'a plus grâce à vos yeux, mais plutôt le fait d'être pressé d'arriver qui vous met dans un état mental impropre à écouter du Ravel ?

Nos désirs sont liés à l'état mental dans lequel nous sommes.

Qu'appelons-nous un état mental ?

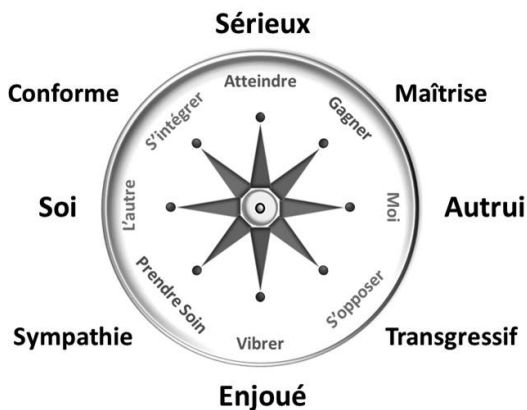
C'est une disposition d'esprit, une forme de posture mentale, orientée par un désir, qui conduit nos façons de voir, de penser et de ressentir.

Un état mental est donc une manière d'être et non uniquement une façon de faire ou de se comporter.

Ces états mentaux sont au nombre de huit et à chacun d'eux correspond un désir particulier :

1. Dans l'état **Sérieux**, nous désirons un but qui a du sens, éprouver le plaisir d'aspirer à **atteindre** ce but.
2. Dans l'état **Enjoué** nous désirons jouir de l'instant et **vibrer** au plaisir de l'excitation.
3. Dans l'état **Conforme**, nous désirons faire « comme il faut » et éprouver le plaisir d'être **intégré**.
4. Dans l'état **Transgressif** nous désirons nous **opposer** et éprouver le sentiment d'être libre.
5. Dans l'état **Maîtrise**, nous désirons **gagner** et éprouver le plaisir de contrôler ce qui arrive.
6. Dans l'état **Sympathie**, nous désirons **prendre soin** de soi ou des autres et éprouver le plaisir de donner ou de recevoir.
7. Dans l'état **Soi**, nous désirons préserver nos propres intérêts et éprouver le plaisir d'exister, d'être reconnu.
8. Dans l'état **Autrui**, nous désirons servir les intérêts de **l'autre** et éprouver le plaisir de nous identifier à l'autre.

Nous pouvons changer d'état mental en orientant nos désirs dans une direction ou dans une autre. Ces désirs sont figurés dans la boussole suivante.



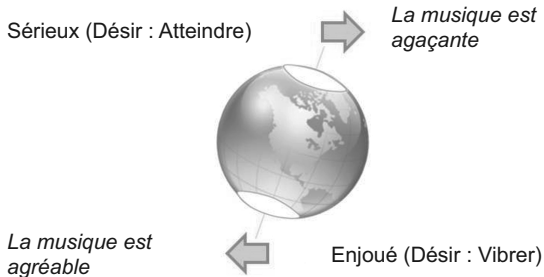
Les désirs dans tous leurs états

Situations	Désirs	États mentaux
1. Vous êtes dans le métro et pressé(e) d'arriver.	Atteindre un but (Frustré)	Sérieux
2. Le morceau de Ravel vous agace, vous voudriez que le musicien cesse de jouer.	Atteindre un but (Frustré)	Sérieux
3. Pourtant vous ne dites rien.	S'intégrer (Frustré)	Conforme
4. Dehors, vous vous sentez soulagé(e).	Atteindre un but (Satisfait)	Sérieux
5. Vous aimez marcher dans cette rue qui vous semble agréable.	Vibrer (Satisfait)	Enjoué
6. Chez vous, la question de votre conjoint vous met hors de vous.	Atteindre un but (Frustré)	Sérieux
7. Vous ne vous contenez pas et dites à votre ami(e) votre façon de penser.	S'opposer (Satisfait)	Transgressif
8. Puis vous vous détendez avec un verre de vin.	Atteindre un but (Satisfait)	Sérieux

Ainsi, par exemple, être pressé d'arriver, signifie que l'on est frustré dans l'état Sérieux. Reprenons notre tableau. Vous allez découvrir comment les désirs se sont orientés tout au long de notre récit et pourquoi par conséquent les contradictions qui vous étonnent apparaissent.

REPÉRER LES OPPOSITIONS DE DÉSIRS, POINT D'ENTRÉE DE LA PRISE DE TÊTE

Lorsque plus tard, vous prenez un peu de recul et vous demandez comment il est possible de ressentir des choses aussi différentes, vous pouvez repérer les oppositions de désirs :



Les désirs opposés des états Sérieux et Enjoué

Ces oppositions sont symétriques et exclusives. D'où leur figuration sous la forme de pôles. Ainsi, la boussole des désirs figure l'état Sérieux (désir d'atteindre) à l'opposé de l'état Enjoué (désir de vibrer).

Nos états mentaux sont organisés en paires de désirs opposés, comme désirer atteindre un but ou désirer faire le chemin (la destination ou le voyage).